17-زندگی کی شروعات

کسی بھی خاندان میں بچے کی پیدائش کی خبر بے حد خوشی کا باعث ہوتی ہے۔آپ کے خاندان میں بھی یہ مبارک واقع پیش آیا ہوگا۔آپ نے اس درمیان ماں بننے والی لڑکی کی خاص دیکھ بھال کی ہوگی ۔لڑکوں کو بھی اپنی زندگی کے اس اہم مرحلے میں خواتین کی ضرورتوں کو سمجھنا چاہئے ۔اوران کا ہر طرح سے تعاون کرنا چاہئے۔

مقاصد:

1) موضوع کی سابقہ معلومات کی جانچ کرنا۔

2) حمل کے بارے میں جاننا۔

3) بچے کی پیدائش سے پہلے اور بعد میں خواتین کی دیکھ بھال کی اہمیت کو سمجھنا۔

4) خاندانی منصوبہ بندی کی اہمیت کو سمجھنا۔

سرگرمی 1:''زندگی کی شروعات''لفظ کولیکر ذہنی نقشہ تیار کریں۔

آیئے بحث ومباحثہ کریں۔

1) کیا آپ جانتے ہیں کہ جنین کیسے کہتے ہیں؟

2) کوئی خاتون حمل سے ہے۔ یہ کیسے پتہ چلتا ہے؟ (پہلی علامت بتائیے)

3) حمل کی علامتیں کیا ہوتی ہیں؟

ذیل میں دیئے گئے پیراگراف کو بلند آواز اور واضح تلفظ کے ساتھ پڑھیں۔

خاندان میں کسی بچے کے پیداء ہونے کی خبر ایک خوشگوار لمحہ ہوتا ہے۔ دنیا میں بچے کے وجود میں آنا یہ مرد اور عورت دونوں کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے۔عورت اپنے کوکھ میں بیضہ (Ovam) کی حامل ہوتی ہے۔جبکہ مردوں میں مادّہ منویہ بنتے ہیں۔مرد اور عورت کے درمیان جنسی صحبت ہونے پر مادّہ منویہ (Sperm) بیضہ باروری کے عمل سے متحد ہوجاتے ہیں اور بارور بیضہ کو زائیگوٹ وجود میں آتا ہے۔یہ رحم مادر (Utres) سے منسلک ہوجاتا ہے۔اور وہ نشو ونما پانیکے لیے ماں کے جسم سے غذاء حاصل کرتا ہے۔

سرگرمی 2:

حمل کے دوران کن باتوں پر توجہ دینا ضروری ہے؟ اس سوال کا جواب معلوم کرنے کیلئے اس سرگرمی کو کروائیں۔اس سرگرمی کے لیے کاغذ کی پرچیاں بنوائیں اور ہر پرچی میں مندرجہ ذیل مثائل میں سے کوئی ایک مثلہ لکھیں۔ ہر گروپ کو ایک پرچی اٹھانی ہے اور اس پر گروپ میں بات چیت کرنی ہے۔اور پھر اس مثلہ کو سب کے سامنے پیش کرنا ہے۔

1) ماں کی جذباتی کیفیت؟

2) ماں کی خوراک وغذاء؟

3) حاملہ عورت کی عمر؟

4) حاملہ عورت کے نقصاندہ شوق ،سگریٹ نوشی ،شراب نوشی ،نشیلی دوائیں سے پرہیز۔

5) وزن ،آرام ،ورزش کا خیال۔

ذیل میں دیئے گئے پیراگراف کو بلند آواز اور واضح تلفظ کے ساتھ پڑھیں۔

بیماریوں سے محفوظ رکھنے کیلئے ٹیکہ اندوزی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر ایک ماں کو اپنے بچے کے لئے مناسب ٹیکہ اندوزی پروگرام کا پتہ لگانا چاہیئے۔ تاکہ بچے کو صحیح وقت پر ٹیکہ لگوا سکے۔ یہ ٹیکہ سبھی ہاسپٹال اور ہیلت سنٹرس پر مفت لگوائے جاتے ہیں۔

آیئے بحث ومباحثہ کریں۔

نوزائیدہ بچے کی دیکھ بھال کے بارے میں نیچے دئے گئے مُدّوں پر بات چیت کریں۔

1) ٹیکہ اندوزی۔

2) بچے کی نال کی دیکھ بھال۔

3) بچے کی صاف صفائی۔

4) بچے کی خوراک۔

سرگرمی 2:

طلباء کو دو گروپ میں تقسیم کیجئے اور دئے گئے موضوع پر بحث کریں۔

ماں کا دودھ یا بوتل کا دودھ دونوں میں کیا بہتر ہے۔

آیئے بحث ومباحثہ کریں۔

خاندانی منصوبہ بندی کی اہمیت کے بارے میں نیچے دئے گئے مُدّوں کو لیکر بات چیت کریں۔ چار گروپ بنائیں اور ہر ایک گروپ کو ایک مُدّا دیں اور گروپ میں بات چیت کر کے مظاہرہ کرنے کو کہیں۔

1) خاندانی منصوبہ بندی کی ضرورت ملک کے لیے۔

2) خاندانی منصوبہ بندی کی ضرورت سماج کے لیے۔

3) خاندانی منصوبہ بندی کی ضرورت خادان کے لیے۔

4) خاندانی منصوبہ بندی کی ضرورت انسان (والدین) کے لیے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

آبادی کے معاملے میں ہندوستان پوری دنیا میں دوسرے مقام پر ہے۔ اور چین پہلے مقام پر ہے۔ چین نے اپنی آبادی کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے کچھ سخت اقدام اُٹھائے ہیں۔ جیسے ہم دو ہمارا ایک ابھیان۔ جس کی وجہہ سے اگلے تین یا چار سال میں ہندوستان چین کو بھی پیچھے چھوڑ کر دنیا میں آبادی کے لحاظ سے پہلا مقام حاصل کرلے گا۔

اہم الفاظ: حمل، جنین، بچے کی پیدائش، بارروی۔